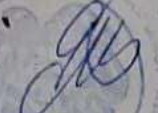


Արմավիրի մարզի «Արձազանի միջնակարգ դպրոց» ՊՄԱԿ

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝  Զ.Ստեփանյան



Թեմատիկ պլանավորում

2022-2023 ուստարի

Տարեկան

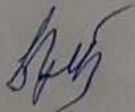
Առարկան Ֆիզիկական

Դասարան Վ-ք.


Ժամաքանակ 68

Ուսուցիչ Ռուզաննա Մեխակյան

Պահպանված է ուսպլանով նախատեսված ժամաքանակը

Փոխտնօրեն՝  Է.Թորոսյան

Համապատասխանում է պետական չափորոշիչին և ծրագրին

Մ/մ նախագահ՝  Վ.Սարգսյան

VI դասարան

1-ին կիսամյակ

1. Գիտելիքի հիմունքներ: Ֆիզկուլտուրայի խնդիրները և պահանջները:
2. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 30 մ. բարձր մեկնարկից:
3. Գ/ա, Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից:
4. Ֆուտբոլ: Տեղաշարժերի տեխնիկա. Տեղաշարժեր գնդակը հսկողության տակ պահելով:
5. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Չգումներ՝ տղաները կախ դրությունից, աղջիկները հենում դրությունից:
6. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 6ր. տևողությամբ:
7. Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին ոտքով և գլխով /անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթափի դրսի և ներսի մասով, ճակատի միջնամասով, ցատկով և տեղից նշանակետին/:
8. Վոլեյբոլ: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը /կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ ու հետ, դեմքով ու մեջքով առաջ, արագ պոկումներ տեղից և կանգառներ/, խաղ:
9. Վոլեյբոլ: Գնդակի փոխանցումներ վերևից երկու ձեռքով տեղում և առաջ տեղաշարժվելուց հետո:
10. Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում /ոտնաթափի ներսի մասով, նրբանով, ազդրով, որովայնով, կրծքով և ծնկով/:
11. Վոլեյբոլ: Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից, ցանցից 2-3 մ. հեռավորության վրա, խաղ:
12. Վոլեյբոլ: Սկզբնահարված ներքևից բաց ափով 6 մ. հեռավորությունից, խաղ:
13. Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում /ոտնաթափով ուղիղ/:
14. Վոլեյբոլ: Ուղիղ հարձակողական հարված խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին, խաղ:
15. Վոլեյբոլ: Հարձակողական հարվածի ընդունում, խաղ:
16. Ֆուտբոլ: Գնդակի խլում /արտանքով և սահանկումով մրցակցի դեմից, աջից, ձախից/:
17. Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր զուգափայտին:
18. Ֆուտբոլ: Աճաբարություն գնդակով/ոտնաթափով, ազդրով, գլխով/:
19. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Կախ դրությունից ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում:
20. Ֆուտբոլ: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը /եզրից երկու ձեռքով տեղից և թափավազքով, դարպասապահի կողմից մեկ ձեռքով/:
21. Ֆուտբոլ: Դարպասապահի խաղը /գնդակի որսում, հետ մղում, տեղափոխում, շեղում/:
22. Վոլեյբոլ: Սկզբնահարված ներքևից և վերևից:
23. Վոլեյբոլ: Ուղիղ հարձակողական հարված:
24. Գ/ա, Աթլետիկա: Հեռացատկ թափավազքից:

25. Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա-գլուխկոնձի առաջ ու հետ:
26. Գ/ա, Վոլեյբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
27. Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա-«կամուրջ» օգնությամբ:
28. Գ/ա, Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
29. Գիտելիքի հիմունքներ: Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ:
30. Գիտելիքի հիմունքներ: Բեռնվածության բնութագրումը:

2-րդ կիսամյակ

1. Գիտելիքի հիմունքներ: Առաջին օգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում:
2. Գիտելիքի հիմունքներ: Սպորտային էթիկա:
3. Ֆուտբոլ: Տեղաշարժերի տեխնիկա. Արագացումներ և պոկումներ գնդակով և առանձ գնդակի:
4. Գիտելիքի հիմունքներ: Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին:
5. Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին ոտքով /թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթաթի դրսի և ներսի մասով դիպուկություն և հեռավորություն/:
6. Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին գլխով /ճակատի միջնամասով ցատկով նշանակետին/:
7. Բասկետբոլ: Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժեր:
8. Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում /ոտնաթաթի ներսի մասով, նրբանով, ազդրով, որովայնով, կրծքով տղաները, ծնկով շարժման մեջ/:
9. Բասկետբոլ: Գնդակի փոխանցումներ տեղում և շարժման ժամանակ: Գնդակի ընդունում տեղում և շարժման ժամանակ:
10. Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում /ոտնաթաթով, նրբանով, ազդրով, որովայնով, կրծքով տղաները, ծնկով շարժման մեջ /:
11. Բասկետբոլ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում զույգերով և եռյակներով:
12. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ /դարձումներ տեղում և ընթացքում, շարափոխումներ/:
13. Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում /ոտնաթաթի դրսի և ներսի մասերով ոլորանով և ուղիղ/:
14. Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր կախ դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխբռնումներով:
15. Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր հենում դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխբռնումներով:
16. Ֆուտբոլ: Աճաբարություն գնդակով/ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով/:
17. Բասկետբոլ: Գնդակի վարում ուղիղ և ոլորոններով շարժման ընթացքում:
18. Գ/ա, Աթլետիկա: Բարձրացատկ «քայլանցում» եղանակով 50սմ աղջիկները և 70 սմ տղաները բարձրությամբ թափավազքով:
19. Աթլետիկա: Եռացատկ թափավազքով:

20. Գ/ա, Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում նպատակին/2.2, 10-12 մ. հեռ/:
21. Բասկետբոլ: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում:
22. Գ/ա, Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում հեռավորություն տեղից:
23. Ֆուտբոլ: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը /տուգանային և անկյունային հարվածներից/:
24. Գ/ա, Աթլետիկա: Լցրած գնդակի նետում ներքնից/1.5 – 2 կգ/:
25. Ֆուտբոլ: Հարձակողական տակտիկա /անհատական գործողություններ- դուրս գալ ազատ գոտի՝ «բացում», «փակել» մրցա գործողությունները, քանակական առավելության ստեղծում մրցակցի կիսադաշտում/:
26. Գ/ա, Բասկետբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
27. Բասկետբոլ: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից, տուգանային նետումներ:
28. Ֆուտբոլ: Պաշտպանական տակտիկա /անհատական գործողություններ- մրցակցի փակում/:
29. Բասկետբոլ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում զույգերով և եռյակներով:
30. Ֆուտբոլ: Պաշտպանական տակտիկա /խմբակային գործողություններ- հակազդում/: Հարձակողական տակտիկա /խմբակա գործողություններ- փոխանցումներ կարճ, միջին և երկար տարածության, լայնակի, երկայնական և անկյունագծային եղանակով/:
31. Բասկետբոլ: Մամլիչ գործողություններ կիսադաշտում և ամբողջ դաշտում:
32. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 6ր. տևողությամբ:
33. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Չզումներ /տղաները կախ, աղջիկները հենում դրությունից/:
34. Գ/ա, Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից:
35. Գ/ա, Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
36. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 30 մ. Բարձր մեկնարկից:
37. Աթլետիկա: Փոխանցումավազք:
38. Գ/ա, Բասկետբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ: